



Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu



# İGÜ BESYO

## MAYIS AYI BÜLTENİ



Egzersiz ve Spor Bilimleri bölümü öğrencimiz  
Barış Alper Yılmaz'ı Spor Toto Süper Lig şampiyonluğu  
için tebrik ederiz.

# İçindekiler

Gençlik ve Spor Bakanı Sayın Osman Aşkın Bak	2
2022-2023 Eğitimi Yılı Bahar Dönemi Finalleri	3
NBA Play-Off Finali	4
Şampiyon Galatasaray	5
2022-2023 Avrupa Ligleri Şampiyonları	6
Şampiyonlar Ligi Finali İstanbul'da Oynanacak	7
Akademik Personellerimiz Erasmus+ Personel Hareketliliği Kapsamında Niş Üniversitesi'nde Eğitim Katıldı	8
4. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi	9
Süper Lig'deyiz!	10
İGÜ BESYO'nun Genç Spor Gönüllüleri	11
İgü Besyo Başakşehir Gençlik Oyunları Finalinde	12
Kadın Voleyboluna Türkiye Ambargosu!	13
Bir Play-Off Serisi Sırasında Zihin Nasıl İşler?	14
Güreş Sporuna Neler Biliyorsunuz?	15
Milli Sporculardan 23 Madalya!	16
Spor İçin Sanal Gerçeklik: Moda Mı Yoksa Oyunun Kurallarını Değiştiren Mi?	17
Psikobiyotikler Nelerdir? Bağırsak - Beyin Eksenini	19
Rekreasyon Bölümü Nedir, Ne İş Yapar?	20
Kitap Köşesi	21
Film Köşesi	24
Belgesel Köşesi	26

## GENÇLİK VE SPOR BAKANI OLARAK ATANAN SAYIN OSMAN AŞKIN BAK'A GÖREVİNDE BAŞARILAR DİLERİZ



Osman Aşkın Bak, 11 Ekim 1966 tarihinde İstanbul'un Üsküdar semtinde doğdu. Aslen Rizeli olan Bak, lise öğrenimini Kabataş Erkek Lisesi'nde tamamladı. İstanbul Teknik Üniversitesi Makine Mühendisliği Fakültesi'nden mezun oldu.

İngiltere'de Nottingham Üniversitesi'nde İşletme Yönetimi ve Endüstri Mühendisliği alanında yüksek lisansını, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Endüstri Mühendisliği Programında doktorasını yaptı.

Dış Ekonomik İlişkiler Kurulu, Türk İnan İş Konseyi Yürütme Kurulu Üyeliği yaptı. İstanbul Ticaret Odası'nda Meclis Üyesi olarak görev yaptı. Çeşitli spor kulüplerinde Genel Sekreterlik ve Başkanlık görevleri ile federasyonlarda Yönetim Kurulu Üyeliği, Kurul Üyeliği, Genel Kurul Delegeliği ve Başkanlık görevlerinde bulundu.

12 Haziran 2011 tarihinde yapılan genel seçimde İstanbul 2. bölgeden milletvekili seçildi. 24. Dönemde İstanbul, 25, 26 ve 27. Dönemde Rize Milletvekili seçildi.

• NATO Parlamenterler Asamblesi Türk Grubu Üyesi ve  
• Dışişleri Komisyonu Sözcüsü oldu. NATO Parlamenter  
• Asamblesi (NATO PA) Siyasi Komite Başkan Yardımcılığı  
• görevine seçildi. Doping Mücadele Araştırma  
• Komisyonu Başkanlığı yaptı.

• Çok iyi derecede İngilizce ve orta derecede Almanca ve  
• Farsça biliyor.

• 65. Hükümette Gençlik ve Spor Bakanı olarak görev aldı.  
• Evli ve 4 çocuk babasıdır.



# FINALLER BAŞLIYOR!

**BÜTÜN ÖĞRENCİLERİMİZE  
10 -25 HAZİRAN ARASINDA  
GERÇEKLEŞECEK OLAN SINAVLARDA  
BAŞARILAR DİLERİZ.**



**NBA PLAY-OFF FINALI**



# ŞAMPİYON GALATASARAY



**SPOR TOTO SÜPER LİG  
2022 -2023 SEZONU ŞAMPİYONU**



**Beden Eğitimi ve  
Spor Yüksekokulu**

## 2022-2023 AVRUPA LİGLERİ ŞAMPİYONLARI

   89	   85	   86	   85	   71	   87	   82
   81	   77	   69	   81	   71	   85	   72
   72	   73	   66	   73	   66	   78	   69
   70	   68	   64	   66	   62	   74	   67
   66	   63	   61	   65	   59	   54	   61
   62	   56	   60	   65	   50	   53	   56

## ŞAMPİYONLAR LİĞİ FİNALİ İSTANBUL'DA OYNANACAK

Arş. Gör. Ali KAYA

Şampiyonlar ligi final heyecanı Atatürk Olimpiyat stadında gerçekleşecek. Futbolda devler sahnesi olarak nitelendirilen ve kulüp bazında gerçekleştirilen en büyük kupa olan Şampiyonlar Ligi finali 10 Haziran 2023 tarihinde gerçekleşecek.

Finalde İngiltere Premier Ligi Şampiyonu olan Manchester City takımı ile İtalya liginin güçlü takımlarından İnter karşı

- karşıya gelecek. Son şampiyonlar ligi şampiyonu Real Madrid'i yarı final müsabakasında eleyen Manchester City'yi ve İtalya liginin köklü ekiplerinden İnter'i karşı karşıya getirecek müsabakada İstanbul'umuzun ve Atatürk Olimpiyat stadımızın ev sahipliği yapacak olması ayrıca önemlidir. Her iki takıma da başarılar dileriz.





## AKADEMİK PERSONELLERİMİZ ERASMUS+ PERSONEL HAREKETLİLİĞİ KAPSAMINDA NİŞ ÜNİVERSİTESİ'NDE EĞİTİM KATILDI

Öğr. Gör. Özgür DOĞAN ve Arş. Gör. Mustafa Demir hocalarımız 24-28 Nisan 2023 tarihleri arasında Erasmus+ Personel Hareketliliği kapsamında Sırbistan'da bulunan Niş Üniversitesi Spor ve Beden Eğitimi Fakültesi'nde eğitim hareketliliğine katıldı. Niş Üniversitesi'nin eğitim ve öğretimi hakkında bilgi edinen

hocalarımız, Tekerlekli Sandalye Basketbolu dersine katılarak ders işlenişini bizzat deneyimlediler. Hocalarımız ağır ve etkinliklere katılmalarını sağlayan Prof. Dr. Marko Aleksandroviç ve Doç. Dr. Bojan Jorgić hocalarımıza teşekkür ederiz.



## AKADEMİK HABERLER

- Okulumuz akademisyenlerinden Taner ATASOY Spor Bilimleri Temel Alanında Doçentlik unvanını almaya hak kazanmıştır.
- Öğr. Gör. Deniz ŞENTÜRK, “Hız Temelli Direnç Antrenmanlarının Kuvvet-Hız Profiline Ve Performansa Etkisi” doktora tezini başarı ile savunmuştur.
- Öğr.Gör. Özgür DOĞAN, “Elit Basketbolcularda Farklı Oyun Formlarında İş Yükü Ve Yorgunluk Takibi” başlıklı doktora tezini başarı ile savunmuştur.
- Arş. Gör. Bilgehan PEPE “Spor Yöneticiliği Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarı ve Öz Yeterlilikleri Arası İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezini başarı ile savunmuştur.

Hocalarımızı tebrik eder, başarılarının devamını dileriz.

## 4. ULUSLARARASI REKREASYON VE SPOR YÖNETİMİ KONGRESİ

### 4. ULUSLARARASI REKREASYON VE SPOR YÖNETİMİ KONGRESİ

17-20 Mayıs 2023  
Club Calimera Serra Palace  
Manavgat, Antalya

RC  
Rekreasyon Çalışmaları  
ve Araştırmaları Derneği



İstanbul Gelişim Üniversitesi Rekreasyon Bölümü Başkanı Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ, Araştırma Görevlisi İncinur HANİK ve Araştırma Görevlisi Ayşe Demet KARADAĞ 17-20 Mayıs 2023 tarihleri arasında Club Calimera Serra Place Otel, Antalya’da gerçekleşen 4. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresine katılmışlardır.

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ ve Araştırma Görevlisi İncinur HANİK, “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Sıkılma Algıları İle Serbest Zaman İnternet Kullanımı İlişkisi” ve ayrıca Araştırma Görevlisi İncinur HANİK “Uluslararası İlişkilerde Spor ve Siyaset: Ukrayna - Rusya Savaşı Örneği” başlıklı bildirimleri ile kongreye katılım sağlamıştır.

Araştırma Görevlisi Ayşe Demet KARADAĞ ise, “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rekreasyona Katılım Engellerinin İncelenmesi” bildirisini ile kongreye katılım sağlamıştır.





## SÜPER LİG'DEYİZ!

İstanbul Gelişim Üniversitesi Erkek Voleybol takımımız 04-12 Mayıs tarihleri arasında Ankara'da düzenlenen ÜNİLİG final müsabakaları neticesinde Türkiye ikincisi olarak Süper Lige yükselmeyi başardı.

Takımımızı ve hocamızı tebrik ediyor Süper Ligde kendilerine başarılar diliyoruz.

## İGÜ BESYO'NUN GENÇ SPOR GÖNÜLLÜLERİ

Öğr. Gör. Tekmil Sezen GÖKSU

Gönüllülük, bireylerin kendi özgür iradesi ile gerçekleştirdiği, herhangi bir maddi kazancı hedeflemeyen, bilgi, deneyim ve zamanlarını severek kullandığı, topluma fayda sağlayan iyilik faaliyetleridir. Birleşmiş Milletler tarafından 2001 yılı “Uluslararası Gönüllüler Yılı” olarak ilan edilmiştir. Birleşmiş Milletler 5 Aralık gününü de “Uluslararası Gönüllüler Günü” olarak ilan edilmiştir ve kutlanmaktadır. Dünya'nın her yerinde ve her sektörde gönüllülük anlayışını benimsetmek ve insanların bu faaliyetlere katılmasını teşvik edilmektedir. Sektörler dünyasındaki gönüllülük alanları; spor, eğitim, sağlık gibi birçok alanda yer almaktadır. İşletmeler örgüt kültürleri yapısı içerisinde, bu anlayışı bir kültür haline getirmeye çalışmaktadır.

Ülkemizde ise sürdürülebilir bir Gönüllülük anlayışını oluşturmak için, ilkökul, ortaöğretim ve üniversite düzeyindeki bireylere, anlamı, önemi ve neden yer almaları gerektiğinin anlatılması gerekmektedir. İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu olarak, akademik kadro ve öğrencilerimizin gönüllülük organizasyonlarında yer almalarını, kültürü benimsemelerini önemsiyoruz. Dış paydaş politikamızda hedeflerimiz doğrultusunda, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve İlçe Müdürlükleri, Gençlik ve Spor Gönüllüleri Derneği, Başakşehir Belediyesi Spor Müdürlüğü, Gaziosmanpaşa Belediyesi, EBSED Derneği,



“Dünya,  
gönüllülerin  
sadık kollarıyla  
kucaklanıyor.”  
**Terri Guillemets**

Spor İstanbul ve İBB Engelliler Müdürlüğü ile ortaklaşa gönüllülük çalışmalarında yer almaktayız.

Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Rekreasyon Bölümü ve Spor Yöneticiliği Bölümü Bölüm Başkanlıkları ve öğretim üyeleri Gönüllülük anlayışına sahip bireyler yetiştirip, topluma fayda sağlayacak projeleri tasarlayan ve yer alan gençlerin sektörde yer sahibi olmasını hedeflemektedir.



## İGÜ BESYO BAŞAKŞEHİR GENÇLİK OYUNLARI FİNALİNDE



Istanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürü Doç. Dr. Mehmet Soyol, müdür yardımcılarımız Doç. Dr. Taner Atasoy, Öğr. Gör. Tekmil Sezen Göksu ve gönüllü öğrencilerimiz ile 18 Mayıs 2023 Başakşehir Gençlik Oyunları Finaline katılmıştır. İstanbul Valiliği, İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve Başakşehir Belediyesi ortaklığında düzenlenen, öğrencilere yönelik kültürel, bilimsel, sanatsal, sportif ve sosyal sorumluluk anlamında hem eğitici hem de eğlendirici birçok aktiviteden oluşan etkinlikler bütünüdür.

Gençlik Oyunları kapsamında 60 spor turnuvası, 8 kültür ve sanat yarışması, 6 bilim ve teknoloji yarışması, 8 sosyal sorumluluk projesi olmak üzere toplamda 87 turnuva düzenleniyor.



## KADIN VOLEYBOLUNA TÜRKİYE AMBARGOSU!

Arş. Gör. Bilal GÖK



Kadınlar voleybolunun en prestijli organizasyonu olarak anılan CEV Şampiyonlar liginde bu yıl tarihi bir final gerçekleşti. Turnuvanın final serisini iki Türk takımı Vakıfbank ve Eczacıbaşı oynadı. Bu görkemli finalde iki takımında kupayı müzesine götürmek için çok iyi mücadele etti. Avrupanın en büyük turnuvasında finalde oynanan türk derbisinde Vakıfbank , Eczacıbaşını 3-1'lik skorla mağlup ederek kupayı müzesine götürdü.

İtalya'nın Torino şehrindeki bu Türk Finali tüm ülkeye gurur dolu anlar yaşattı. Finalde mağlup olan Eczacıbaşı ise Avrupanın 2023 yılında en başarılı ikinci kadın voleybol takımı oldu. Bu eşleşmeyle Türk Kadın Voleybolu tüm dünyaya adını altın harflerle yazdırmayı başarırken temsilcimiz Vakıfbank Spor Kulübü tarihinde 6. kez CEV Şampiyonlar Ligi kupasını kazanma başarısı elde etti.

Pala Alpitour'daki dev mücadele heyecanlı dakikalara sahne oldu, müsabakanın ilk seti 27-25 sona erdi. İkinci sette Egonu maça ağırlığını koyarak takımına 12 sayı kazandı ve set 25-17 sona erdi. Sultanlar Ligi'ni lider tamamlayan Eczacıbaşı 3.sette toparlandı ve 25-23'lük skorla finale tekrar ortak oldu. Dördüncü sette ilk 12 sayıya kadar kıran kırana geçen anlarda Ogbogu'nun yıldızlaştığı bölümde 6-0'lık bir seri yakalayıp Vakıfbank'ın kupanın kulpundan tutmasını sağladı ve son seti de 25-17'lik skorla 3-1 kazanarak üstüste ikinci kez CEV Şampiyonlar Ligi kupasını kazandı.

### Maçın MVP'si Egonu

Maçta 40 sayılı performansıyla yıldızlaşan İtalyan asıllı Nijeryalı sporcu Vakıfbank'ın son kez formasını terletti. Paola Egonu aynı zamanda da en değerli oyuncu ödülüne layık görüldü.

Guidetti yönetimindeki Vakıfbank toplamda 27.kupasını kazandı. Temsilcilerimizi tebrik eder, başarılarının devamını dileriz.



## BİR PLAY-OFF SERİSİ SIRASINDA ZİHİN NASIL İŞLER?

Arş. Gör. Halis Egemen MERDAN



Duyularımızı kazanmak mı yoksa kaybetmek mi belirliyor? Birçok sporcu playoff serileri sırasında inişli çıkışlı duygular yaşar. Kazandıklarında kendilerini duygusal olarak enerjik hissederler. Kaybettiklerinde ise sönük ve endişeli hissederler. Aynı şekilde, eğer sporcular, ortalamanın üzerinde bir performans göstermişlerse, seri yeniden başladığında performanslarının zirvesinde olmayı beklerler. Kendilerine güvenirlere, heyecanlılar ve ilk dakikadan itibaren agresif oynarlar.

Zihinsel olarak stabil kalabilen sporcular rekabet edecek, hesaplanmış riskler alacak ve takımlarına mümkün olan her şekilde katkıda bulunmaya çalışacaklardır. Örneğin, bir galibiyetten veya en iyi performanstan çıkan bir basketbol oyuncusu maçın başlarında şutunu arayacak, ribauntlar için mücadele edecek ve savunma baskısını artıracaktır. Bu durumdaki sporcular "Bir kez yaptıysam, tekrar yapabilirim" zihniyetine sahiptir. Ancak sporcu düşük performans gösterirse, performansının daha da düşeceğinden korkabilir.

Hatalara odaklanan sporcular playoff boyunca takımın başarısına katkıda bulunmanın yollarını aramak yerine, takımlarının kaybetmesinin nedeni olmamaya çalışırlar. Bu oyuncular korku dolu bir zihniyete sahiptir. Örneğin, bir turnuvada düşük performans gösteren bir futbolcu bir sonraki maçta çekingen olabilir ve hata yapmaktan korkabilir.

Playoff mantığında bir maç, bir sonraki tura yükselmenizi ya da elenmenizi belirleyebilir. Bu nedenle, "Tek Seferde Tek Maç" zihniyeti takım başarısı için çok önemlidir. Peki, her Seferde bir maç anlayışı playoff performansını nasıl etkiler?

• **Kapanışa izin verir** - Bir oyun bittiğinde, performansınızı değerlendirebilir ve gerekli ayarlamaları yapabilirsiniz.

• **Bir geçiş sağlar** - Geri bildirim işledikten sonra, bir sonraki oyuna yeniden odaklanmanıza yardımcı olur.

• **Hazırlığı geliştirir** - Bir maçtan sonra olumlu bir zihniyet, tüm dikkatinizi bir sonraki maça hazırlanmaya vermenize yardımcı olur.

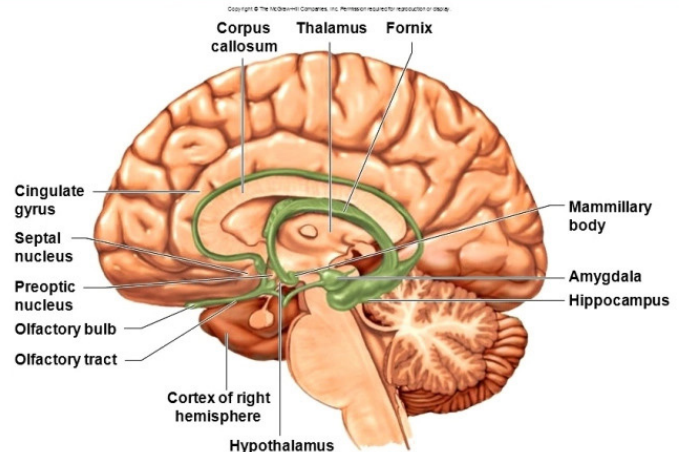
Zihniyetin playoff performansını nasıl etkilediğine dair bir örnek 2023 NBA playofflarıdır. Playoffların ikinci turunda Philadelphia Sixers, son Doğu Konferansı şampiyonu Boston Celtics ile karşı karşıya geldi. Celtics'i 5. Maçta 115-103 gibi baskın bir performansla yendikten sonra Sixers sahadan çıkarken soğukkanlıydı. Sixers pivotu Joel Embiid için kutlanacak bir an yoktu henüz. Embiid'in aklında işe geri dönmek ve 6. Maç mücadelesine hazırlanmak vardı.

• **EMBIID:** "Henüz bitmedi. Bir tane daha almamız. Hepimiz. Kendimizi göstermeliyiz. Bu akşam yaptığımız şeyi söylemek yapmaktan daha kolay. Ama bunu tekrar yapmalıyız."

• Playofflar ve turnuvalar sırasında her maçı tek başına bir müsabaka olarak görmelisiniz. Bir önceki maçın, ister galibiyet ister mağlubiyet olsun, bir sonraki performansınız üzerinde çok az etkisi olmalıdır. Her seferinde yeni bir oyun zihniyetiyle, bir sonraki maçınız en üst düzeyde performans göstermeniz için yeni bir fırsat haline gelir.

Kaynak: [peaksports.com](https://www.peaksports.com)

### The Limbic System



## GÜREŞ SPORU HAKKINDA NELER BİLİYORSUNUZ?

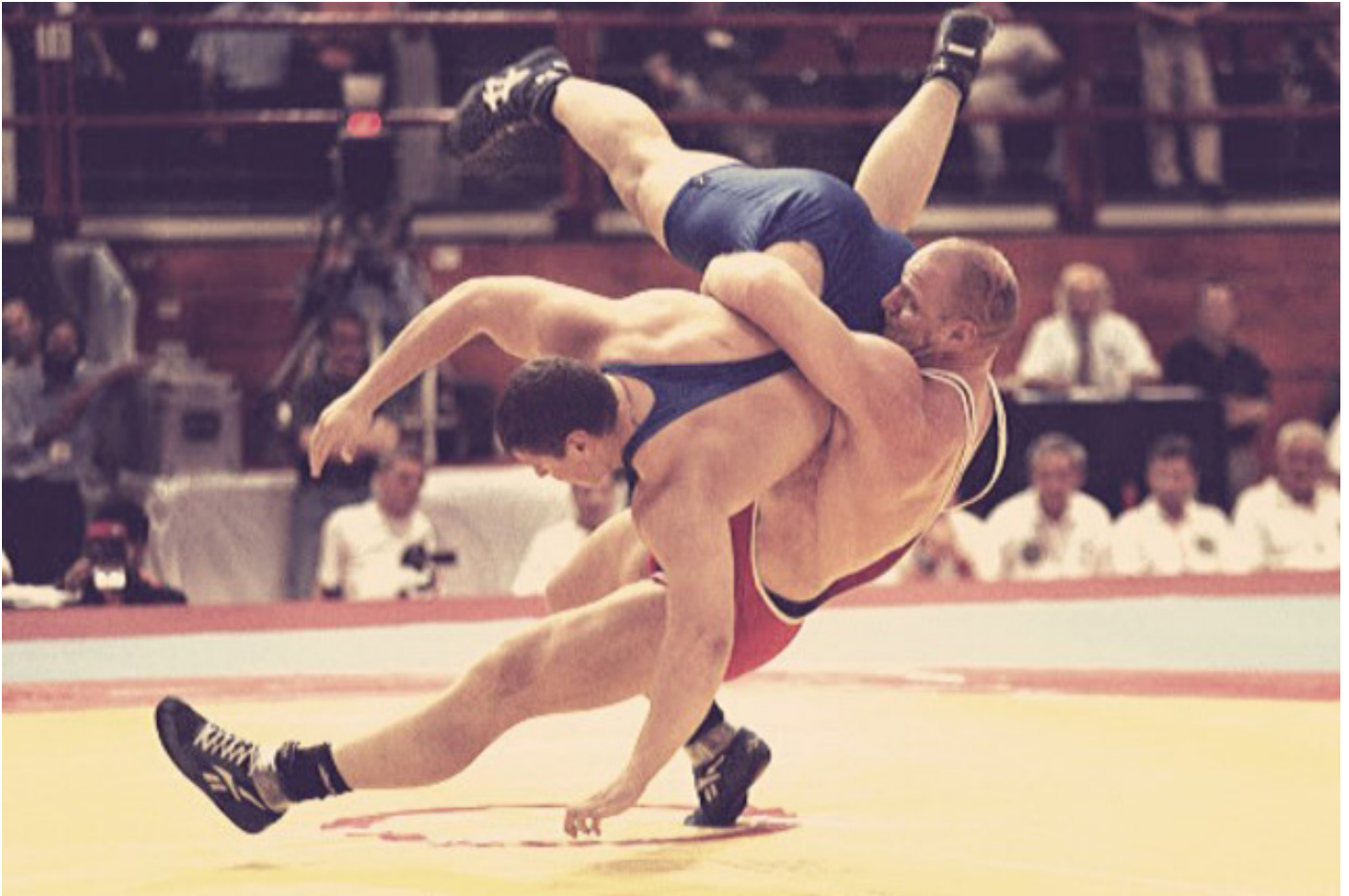
Arş. Gör. Bilgehan PEPE

Güreş sporunun kökenleri, insanlık tarihinin erken dönemlerine kadar uzanmaktadır. Tarihte, güreşin birçok kültürde popüler olduğu bilinmektedir. Antik Yunan ve Roma dönemlerinde güreş, olimpiyat oyunlarının bir parçasıydı ve modern güreş sporu da bu dönemlerden etkilenmiştir. Ayrıca, Orta Asya'da, Japonya'da, Türkiye'de ve diğer pek çok ülkede de güreş sporu yaygın olarak yapılmaktadır. Güreş sporu, çeşitli disiplinlere ayrılmıştır. Bu disiplinler arasında grekoromen, serbest stil, kadın güreşi ve sumo gibi seçenekler yer alır. Güreş sporunda, birçok teknik kullanılır. Bazı teknikler, rakibi yere düşürmek için kullanılırken, bazıları rakibi kontrol etmek veya rakibin saldırısını savuşturmak için kullanılır. Teknikler arasında atma, sürme, kilit ve diğer çeşitli teknikler yer alır.

### Güreş Sporunun Faydaları

- .Güreş, vücut geliştirme ve kas yapma açısından faydalıdır.
- .Güreş, denge ve koordinasyon becerilerini geliştirir.
- .Güreş, kardiyovasküler sağlık için faydalıdır.
- .Güreş, stresi azaltmaya yardımcı olabilir.
- .Güreş, öz disiplin ve kendine güven duygusu kazandırabilir.
- .Güreş, karar verme yeteneğini geliştirir ve zihinsel farkındalığı artırır.
- .Güreş, takım ruhunu ve liderlik becerilerini geliştirir.

- . Sonuç olarak, güreş sporu, tarihte birçok kültürde popüler olan bir spor dalıdır. Grekoromen, serbest stil, kadın güreşi ve sumo gibi çeşitli disiplinleri bulunmaktadır. Güreş sporu, vücut geliştirme, koordinasyon, kardiyovasküler sağlık, stres azaltma ve liderlik becerileri gibi birçok fayda sağlar. Güreş sporu, tipik olarak kısa şort ve atletik tişört gibi spor kıyafetleri kullanır ve bazı koruyucu ekipmanlar da kullanılabilir. Güreş sporu, rakibin vücudunun belirli bölgelerine saldırmak, yere düşürmek veya kontrol altına almak için mücadele eden bir spor dalıdır.





## MİLLİ SPORCULARDAN 23 MADALYA!

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

Kuveyt'te düzenlenen Serbest Dalış Havuz Dünya Şampiyonası'nda milli sporcular, 6 altın, 8 gümüş ve 9 bronz madalya kazandı. Türkiye Sualtı Sporları Federasyonundan (TSSF) yapılan açıklamaya göre, Kuveyt'te 7 Mayıs'ta başlayan organizasyona Türkiye 4'ü kadın 10 sporcuyla mücadele etti. Organizasyonda, milli sporcular, 6 kez İstiklal Marşı okutma başarısını gösterdi. Milliler, ayrıca 8 gümüş ile 9 bronz madalya kazandı.

Organizasyonda madalya kazanan sporcular madalya şöyle:

### Altın Madalya

- Genç Kadınlar:
- Adasu Ramazanoğlu (Speed Apnea 2x50 disiplini)
- Adasu Ramazanoğlu (4x50 Endurance disiplini)
- Toprak Toprak (DYNB-Dinamik Çift Palet disiplini)
- Alya Akar (STA-Statik Apnea disiplini)

### Genç Erkekler:

- Baran İşcan (Speed Apnea 2x50 disiplini)
- Nida Bulut (STA-Statik Apnea disiplini)

### Gümüş Madalya

- Genç Kadınlar:
- Alya Akar (Paletsiz Dinamik Apnea disiplini)
- Toprak Toprak (STA-Statik Apnea disiplini)
- Adasu Ramazanoğlu (DYN Dinamik Apnea disiplini)

### Genç Erkekler:

- Nida Bulut (Paletsiz Dinamik Apnea disiplini)
- Baran İşcan (4x50 Endurance disiplini)
- Nida Bulut (DYNB-Dinamik Çift Palet disiplini)
- Baran İşcan (8x50 Endurance disiplini)
- Baran İşcan (DYN Dinamik Apnea disiplini)

### Bronz Madalya

- Genç Kadınlar:
- Toprak Toprak (Paletsiz Dinamik Apnea disiplini)
- Toprak Toprak (DYN Dinamik Apnea disiplini)
- Alya Akar (DYNB-Dinamik Çift Palet disiplini)

### Genç Erkekler:

- Renan Yaman (Speed Apnea 2x50 disiplini)
- Renan Yaman (4x50 Endurance disiplini)
- Baran İşcan (DYNB-Dinamik Çift Palet disiplini)
- Renan Yaman (8x50 Endurance disiplini)
- Nida Bulut (DYN Dinamik Apnea disiplini)

### Büyük Erkekler:

- Derin Topraklak (8x50 Endurance disiplini)

## SPOR İÇİN SANAL GERÇEKLİK: MODA MI YOKSA OYUNUN KURALLARINI DEĞİŞTİREN Mİ?

Arş. Gör. Ömer AKSOY



• eski İngiltere kaptanı Terry Butcher da dahil olmak üzere  
• birçok yüksek profilli oyuncu bu konuda konuştu .  
• Kafa yaralanmaları konusunda artan farkındalığın bir sonucu olarak, spor genelinde birçok yeni protokol uygulanmaktadır.  
• Bunlar, bazı sporlarda, bir vuruştan sonra takımın ihtiyaçlarından önce oyuncu güvenliğine öncelik verilmesini sağlamak için bağımsız doktorların kullanılmasından ABD’de genç futbol antrenmanlarında izin verilen başlık miktarının azaltılmasına kadar uzanıyor.

• Daha yakın zamanlarda, teknolojideki gelişmeler, kafa travması insidansını tamamen azaltmak için eğitim alternatifleri sunarak yardımcı oldu. Ek olarak, bu tür ilerlemeler, meydana gelmeleri durumunda kafa yaralanmalarının teşhisine ve izlenmesine yardımcı olabilir. Bu mücadelede dikkate alınmış olabileceğiniz teknolojilerden biri de sanal gerçekliktir.

### Sanal Gerçeklik Ne Yapmalı?

• Birçoğumuz için, Alzheimer ve bunama gibi sözcükleri duyuyoruz ve bunları emekli maaşınızı düzenlerken aynı paranteze koyuyoruz - bu, yaşlı insanları ilgilendirdiği için düşünmemize gerek olmayan bir şey.

• Gerçekte, yine de, bu tür sorunlarla teşhis edilen eski sporcuların sayısını düşündüğünüzde, kesinlikle çok daha fazla dikkat etmemiz gereken bir şey. Bu, özellikle bu teşhislerin çoğunun rugby’deki çatırdayan mücadelelerle veya temas sporlarındaki vücut sallayan çarpışmalarla bağlantılı olmadığını düşündüğünüzde geçerlidir. Aslında, futbolda olduğu gibi, bir kariyer boyunca basitçe bir topa kafa atmak gibi, biriken birçok küçük kafa darbesinin bir sonucudur.

Spor eğitimi için sanal gerçeklik, birçok sporcu için bir seçenek haline geliyor. Herkes için olmasa da, teknolojinin gelişimini desteklemeye ve hatta bazı yaralanma risklerini en aza indirmeye yardımcı olma potansiyeline sahiptir.”

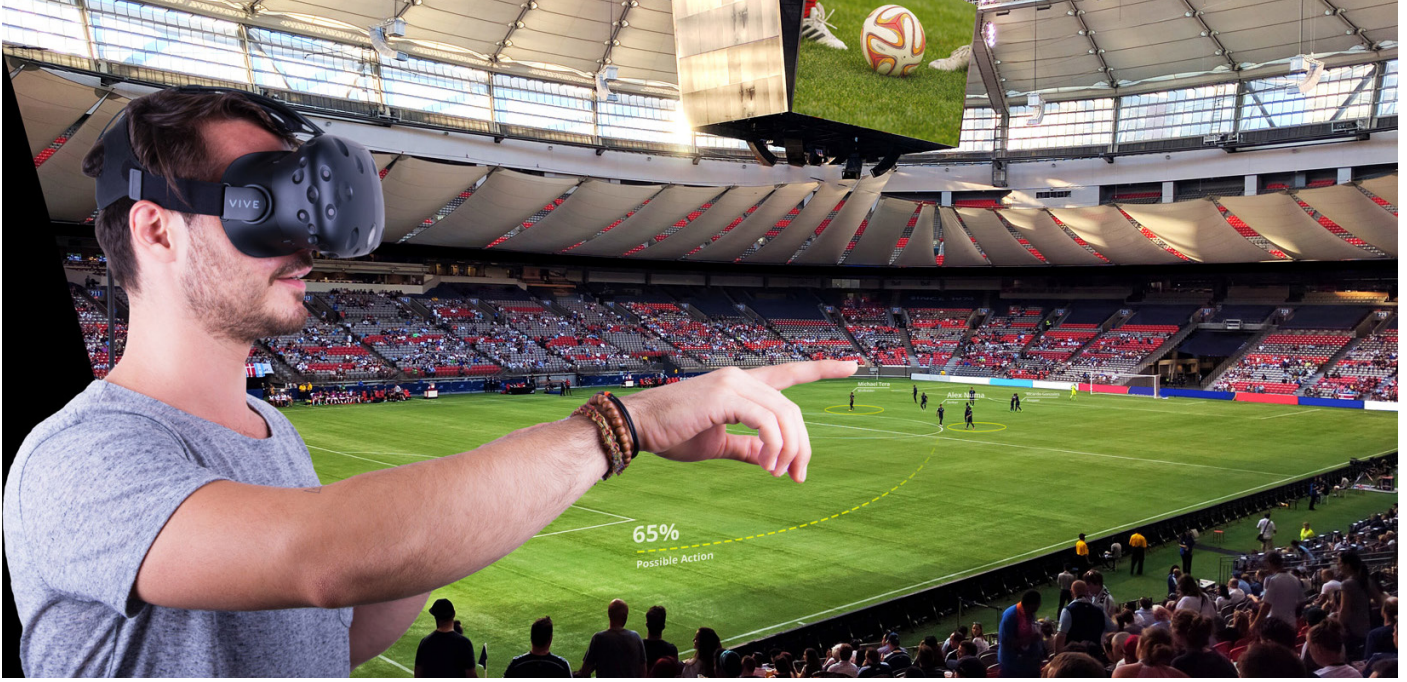
### Spor Eğitimi İçin Sanal Gerçeklik

Son yıllarda sporda beyin sarsıntısı ile ilgili haberlerde çok şey var. Amerikan futbolu oynarken kafaya tekrarlanan darbelerin nasıl toplanıp bazı çok ciddi sonuçlara yol açabileceğini düşünen 2015 Will Smith filmi Sarsıntı’yı belki görmüşsünüzdür . Thompson’ın kariyeri boyunca aldığı çok sayıda beyin sarsıntısı ve kafasına darbeler muhtemelen durumuna katkıda bulunmuştur.

Belki de zaten kafanızda iki ile ikiyi bir araya getiriyorsunuzdur? Amerikan futbolu, ragbi ve Avustralya futbolu gibi temas sporları son derece fizikseldir - belki de bu kaçınılmazdı?

Bununla birlikte, belki daha da korkutucu olan (sporun doğası göz önüne alındığında), futbolcuların demans belirtileri bildirme sıklığının artmasıdır. Bunun diğer oyuncularla etki yapmaktan değil, topa kafa atmakla bağlantılı olduğu düşünülüyor . “Yıkıcı” beyin yaralanmalarını önlemek için rotanın kademeli olarak kaldırılması çağrısında bulunan





Çoğu zaman, aslında, bilinçaltı darbeler olarak da bilinen bu tekrarlayan kafa darbeleri (RHI), o kadar zararsızdır ki, meydana geldikleri oyuncuya veya personele bile yansımaz. Ama eklerler.

Sanal gerçekliğin devreye girebileceği yer burasıdır. Bir eğitim çözümü olarak büyük ilgi çekmiştir çünkü yalnızca güvenli, tekrarlanabilir eğitim görevlerine izin vermekle kalmaz, aynı zamanda eğitim ortamı üzerinde tam kontrol sağlar. Spordan önce, bu avantajlar sanal gerçekliği eğitim cerrahları için bir favori haline getirdi. Açıkçası, bu, hata yapmak için fazla hareket alanı bulamadığın bir ortam! Bunun, 80.000 kişinin önünde oynamakla eş tutabileceğimiz, görevin hayati stres unsurlarını ortadan kaldırdığı kabul edilse de, faydalı bir öğrenme platformu sağlıyor. Bu risksiz ödül avantajları ile spora taşınma potansiyeli vardır.

Buradaki kilit faktörlerden biri gerçekçiliktir. İnsanlar olarak, gerçekçi olmayandan ayrılma konusunda büyük bir yeteneğimiz var, bu nedenle bilgisayar oyunlarının grafikleri gelişmeye devam ettikçe popülerlikleri de artmaya devam ediyor. Sanal gerçeklik teknolojisi artık beynimizin o alana daldığımızda gördüklerimizi kabul etmeye istekli olduğu bir noktada. Bu, rakip oyuncuların ayrıntılarını, belirli stadyumları ve dünkü maçta gerçekleşen gerçek olayları programlama becerisini bile içerecek kadar ileri gidebilir.

Bu, artan sayıda sporda çok sayıda kullanım sağlar. Kısaca, bu, hafta sonu maçta bir hatanın yapıldığı bir duran parçayı tekrar oynatmak veya rehabilite eden bir oyuncunun bu tür oyunlar sırasında karar verme sürecini gözden geçirebilmesi için kendisini son aksiyona kaptırmasına izin vermek olabilir. Ama beyin sarsıntısına geri dönelim. Beceri edinme (bir sporun teknik ve taktik tarafında gelişme şeklimiz) ve sanal gerçekliğin bir arada var olabileceğine dair artan kanıtlar var

- . Öyleyse, yakın gelecekte sporcuların kafa yaralanmalarıyla ilişkili riskleri azaltırken becerilerini geliştirmeye nasıl devam edebileceklerini görmek için kanıtlara bir göz atalım.

#### • Spor Eğitimi İçin Sanal Gerçeklik Bilimi

- Sanal gerçeklik ve spor üzerine yapılan araştırmalar, daha kaotik maç oyunlarından ziyade tipik olarak golf atma ve kalecilerin ortaları tutması gibi kapalı becerilere odaklanmıştır . Bunun nedeni ise teknolojideki kısıtlamalardan kaynaklanmaktadır. Ancak yukarıda belirtildiği gibi, bu hızla daha az sorun haline geliyor. Aslında, yakın tarihli bir makale, sanal gerçeklik teknolojisinin artık acemi ve profesyonel oyuncular arasında ayırım yapabilecek kadar iyi olduğunu buldu . Bu gerçekten önemlidir, çünkü profesyoneller teknolojiyi kullanmak isterlerse, aslında onların yetenek seviyelerini tanyacak ve daha eleştirel bir şekilde yanıt verecektir.

- Bu, herkesin bir vuruş yapabileceği veya bir asa servis atabileceği eski güzel Nintendo Wii'yi hatırlayabilenlerin deneyimlerinden farklı olabilir! Aslında, bu tür platformlar, özellikle gerçek ortamlarda yaşanan fiziksel yükten kaçınırken algısal-bilişsel beceri düzeyini korumaya ihtiyaç duyan ve yaralanan sporcular için kullanım potansiyeline sahip olabilir. Ve bu, elbette, kafa yaralanmalarında anahtardır.

- Futbol oyuncularına darbe olmadan topa nasıl kafa atılacağını veya bir AFL oyuncusuna gerçek bir rakip tarafından ezilme tehdidi olmadan yüksek bir topu nasıl 'işaretleyeceğini' veya geri koşan bir oyuncuyu nasıl top seçeceğini öğretebilirsek. kafaları kesilmeden savunma hattını geçerse, o zaman gerçekten bir şeylerin peşinde olabiliriz. Bunu giderek daha sürükleyici bir deneyimle birleştirin ve teknolojilerin kullanımı yakında norm haline gelebilir.

## PSİKOBİYOTİKLER NELERDİR? BAĞIRSAK - BEYİN EKSENİ

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ



Psikobiyotik olarak bilinen canlı bakterilerin zihinsel durumumuz üzerinde bir etkisi olabilir. İşte şimdiye kadar bildiklerimiz. Psikobiyotikler, bağırsak mikrobiyomumuzla etkileşimleri nedeniyle zihinsel durumumuzu etkileyen probiyotikler ve prebiyotiklerdir. Bu etkileşim bağırsak-beyin eksenini olarak bilinir, depresyon, anksiyete ve defans gibi beyni ilgilendiren durumların yönetiminde büyüyen bir araştırma alanıdır.

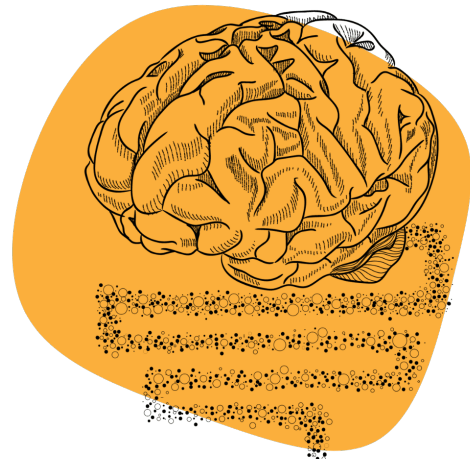
İngiltere'deki Reading Üniversitesi'nde gıda mikrobiyolojisi alanında çalışan Profesör Glenn Gibson, psikobiyotiklerin bilişsel durumu etkileyebilen probiyotiklere verilen isim olduğunu açıklıyor. İrritabl bağırsak sendromu (IBS) gibi sindirim rahatsızlıkları genellikle depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık durumlarıyla birlikte bulunur, ancak IBS ile anksiyete arasındaki bağlantı tam olarak nedir? Bağırsak sağlığındaki bir iyileşme, ruh sağlığı koşullarında bağlantılı bir iyileşmeye yol açar mı?

Journal of Food and Drug Analysis dergisinde bir incelemede psikobiyotikleri, "bağırsak-beyin ekseninin aracılık ettiği merkezi sinir sistemi ile ilgili işlevleri ve davranışları bağışıklık, hümorale, nöral ve metabolik yollar yoluyla etkileyen bir grup probiyotik" olarak tanımlar.

Trends in Neuroscience dergisinde başka bir inceleme, aynı zamanda bağırsak mikrobiyomunun sağlığını da etkiledikleri için prebiyotikleri psikobiyotik tanımına dahil eder. Dr Deborah Lee, psikobiyotik kavramının, ruh sağlığı ve

• mide-bağırsak rahatsızlıklarının sıklıkla bir arada var olduğu gözlemlerden kaynaklandığını açıklıyor.

• Son yıllarda araştırmacılar bağırsak-beyin ekseninin önemini farkına vardılar: bağırsak ve beyin bu şekilde birbirleriyle iletişim kurduklarını düşünüyorlar. Beynin bilişsel ve duygusal merkezlerinin bağırsaklarla yakından bağlantılı olduğunu fark ettiler, öyle ki düşünceler ve duygular doğrudan bağırsak reflekslerini, bağırsakların geçirgenliğini, bağırsak bağışıklık tepkilerini ve bağırsak duvarındaki hormonal sinyalleri etkiliyor.



## REKREASYON BÖLÜMÜ NEDİR, NE İŞ YAPAR?

Arş. Gör. İncinur HANIK



**S**on zamanlarda tercih edilen mesleklerden olan rekreasyon, Dünya'nın birçok ülkesinde insanların yaşam kalitelerini arttırmaları adına önemli bir iş kolu olarak görülmektedir. Rekreasyon bölümünün önemini anlaşılması ile birlikte bu alandaki uzmanlara olan ihtiyaç da gün geçtikçe artmaktadır. Rekreasyon bölümü mezunları, insanların boş zamanlarını değerlendirmeleri için her bireye özel nasıl planlanması ve uygulanması gerektiği ile ilgili çalışmalar yapmaktadır. Rekreasyon; fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlığı iyileştirerek yaşam kalitesini nasıl artırmanın gerektiğini keşfetmeye yardımcı olan çalışmaların bütünüdür.

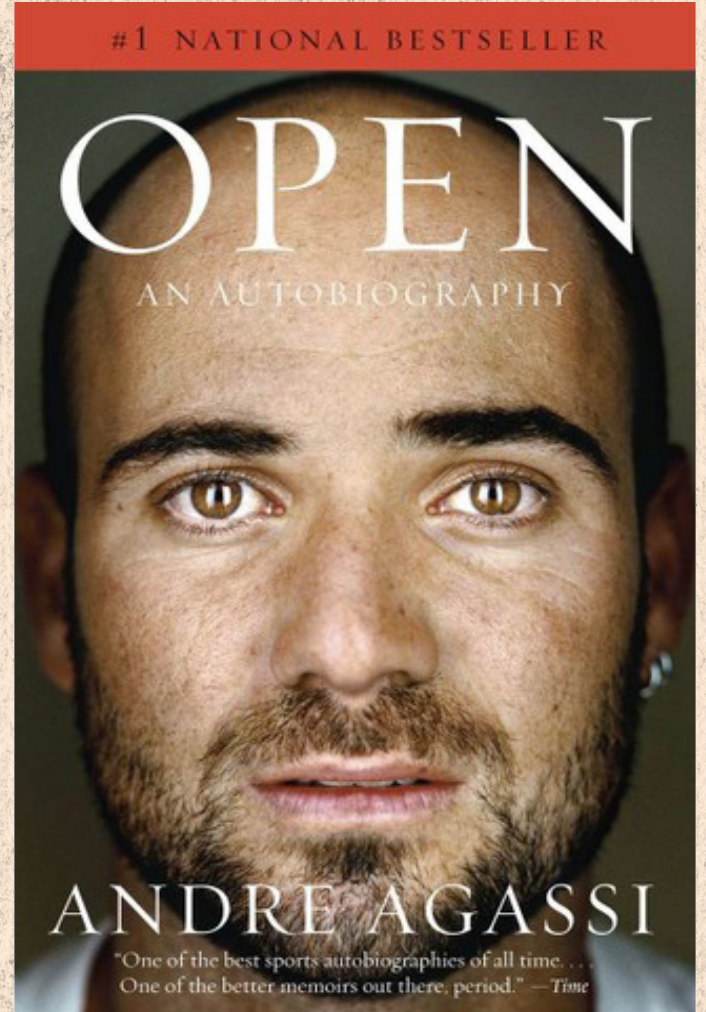
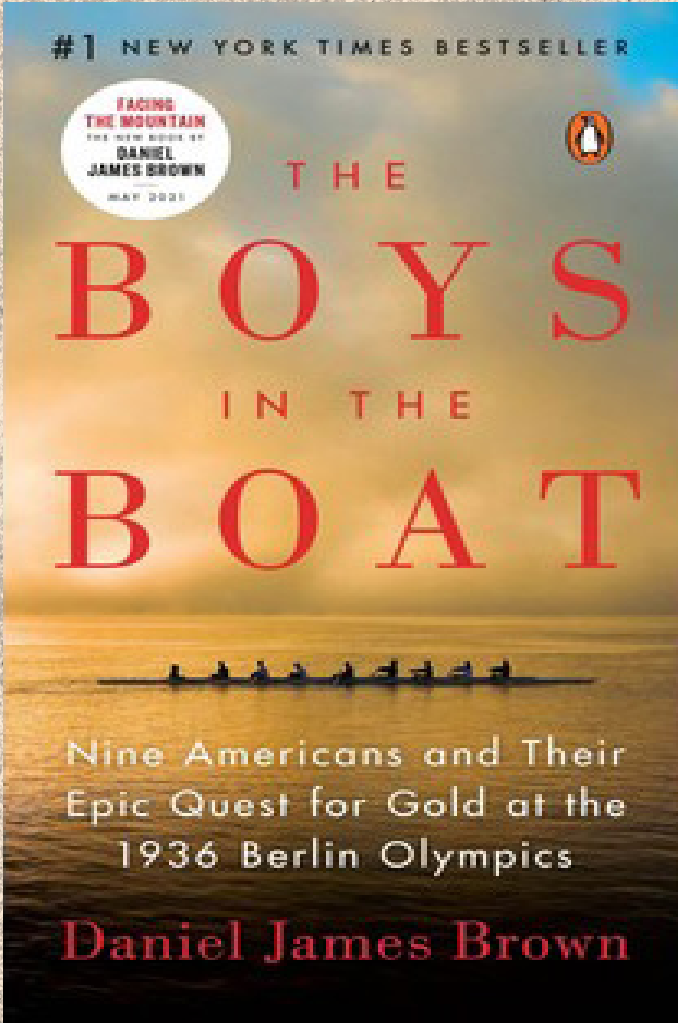
- Rekreasyon konusunda tüm bu etkinliklerin başında
- bulunan katılımcılara yardımcı olan yetkili olarak bulunmak
- isteyenler Spor Bilim Fakültesi bünyesinde yer alan 4 yıllık
- lisans bölümü olarak "Rekreasyon" tercihinde bulunabilir.
- Rekreasyon çok geniş bir alanı kapsadığı için bu bölümden
- mezun olan öğrencilerin iş bulma olanakları da son
- derece geniş olmaktadır. Kısaca özetlemek gerekirse;
- kamu kurum ve kuruluşları, işletmeler, oteller, tatil köyleri,
- turizm alanında eğlence hizmeti veren organizasyonlar, su
- sporu hizmeti sağlayan organizasyon şirketi, kara sporları
- aktiviteleri hizmeti veren organizasyonlar, festivaller, dans
- organizasyonları, belediyelerin toplum için düzenledikleri
- sanatsal ve sportif faaliyetlerde çalışabilirler.

## KİTAP KÖŞESİ

Arş. Gör. Selim AKMAN

### THE BOYS IN THE BOAT

### OPEN



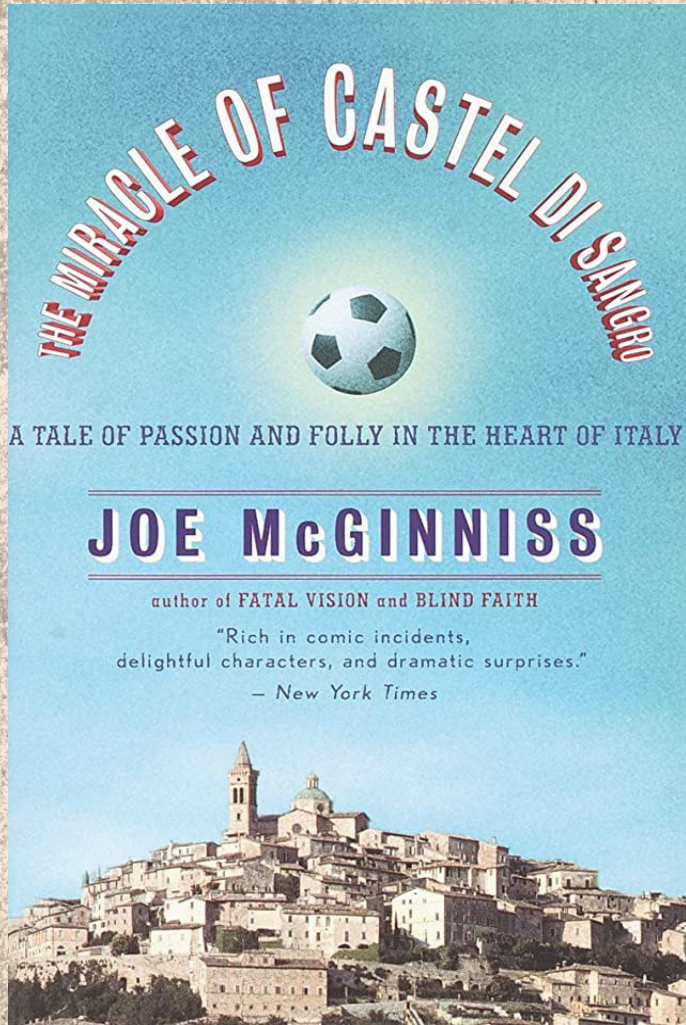
“The Boys in the Boat: Nine Americans and Their Epic Quest for Gold at the 1936 Berlin Olympics” - Daniel James Brown: Bu kitap, 1936 Berlin Olimpiyatları'ndaki altın madalya için mücadele eden Amerikalı kürekçilerin hikayesini anlatır. Ekip ruhu, dayanıklılık ve Olimpiyat ruhunu yansıtan bir spor kitabıdır.

“Open” - Andre Agassi: Tenis efsanesi Andre Agassi'nin otobiyografisidir. Agassi, kariyerinin zirvesinden derin düşümlere ve sonunda kendini yeniden keşfetmesine kadar olan hayatını samimi bir şekilde anlatır.

## KİTAP KÖŞESİ

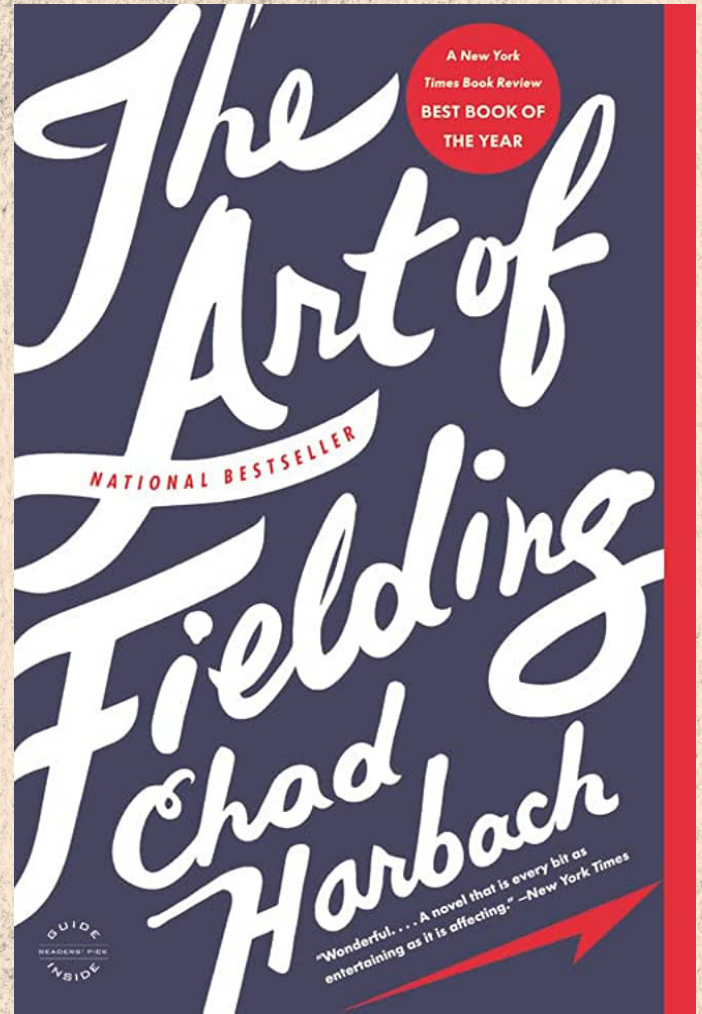
Arş. Gör. Selim AKMAN

### THE MIRACLE OF CASTEL DI SANGRO



“The Miracle of Castel di Sangro” - Joe McGinniss: Bu kitap, küçük bir İtalyan futbol takımı olan Castel di Sangro'nun Serie B'ye yükselme mücadelesini konu alır. İtalyan futbolunun gerçeklikleri, tutku ve başarı arayışı ile dolu bir hikaye sunar.

### THE ART OF FIELDING

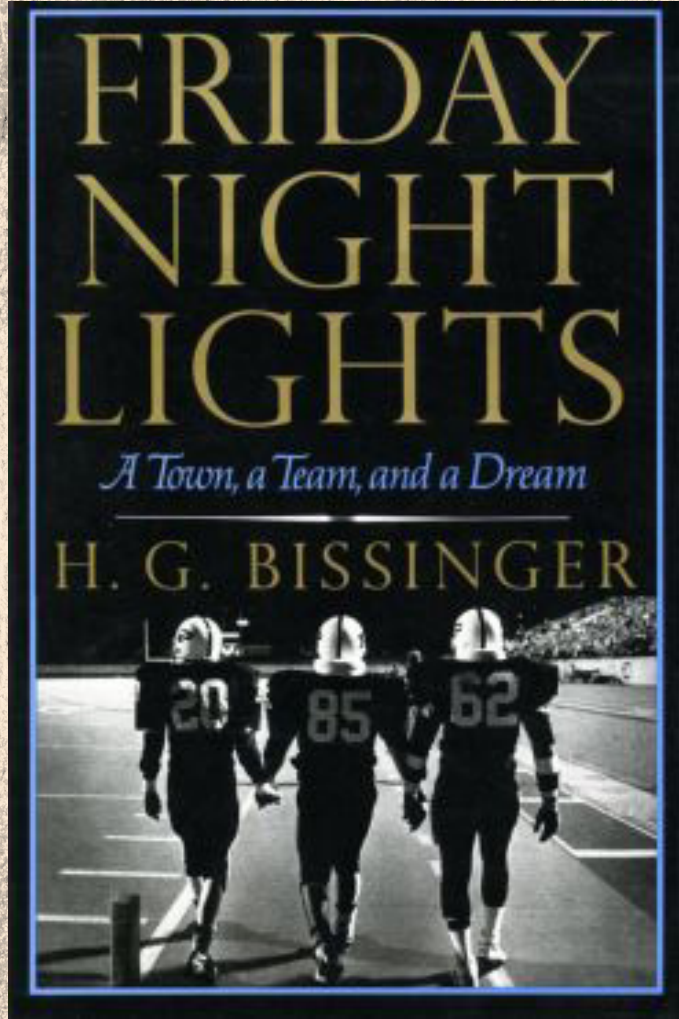


“The Art of Fielding” - Chad Harbach: Bu roman, bir kolej beyzbol takımının hikayesini anlatır. Başarılı bir oyuncunun yaşadığı bir hata, takımın ve diğer karakterlerin hayatlarını nasıl etkilediğini anlatan sürükleyici bir spor kitabıdır.

## KİTAP KÖŞESİ

Arş. Gör. Selim AKMAN

### FRIDAY NIGHT LIGHTS: A TOWN, A TEAM, AND A DREAM



“Friday Night Lights: A Town, a Team, and a Dream” - H.G. Bissinger: Bu kitap, Amerikan futbolunun Texas’ın küçük bir kasabasındaki toplum üzerindeki etkisini inceler. Odessa Permian Lisesi futbol takımının bir sezonunu takip ederken, yerel bir topluluğun spor tutkusunu ve kimlik oluşturmasını ortaya koyar.



## FİLM KÖŞESİ

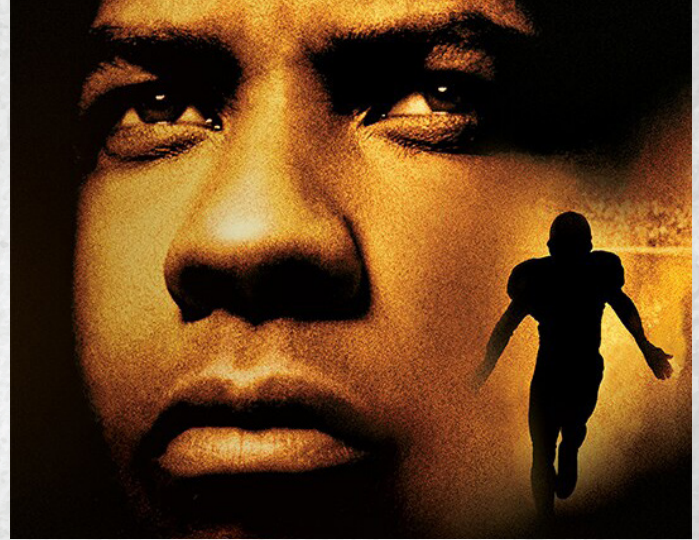
Arş. Gör. Selim AKMAN

### ROCKY SERİSİ



Sylvester Stallone'nin başrolünde olduğu bu seride, boksör Rocky Balboa'nın hayatının farklı evrelerini ve mücadelelerini izleyebilirsiniz. Seri, başarı, dayanıklılık ve azim üzerine odaklanan ikonik bir spor filmidir.

### REMEMBER THE TITANS (TİTANS TAKIMI)



Bu film, ırksal ayrılığın hüküm sürdüğü 1970'lerdeki Virginia'daki bir Amerikan futbol takımının gerçek hikayesini anlatır. Siyah ve beyaz oyuncuların bir araya gelerek takım olma sürecinde yaşadıkları zorlukları ve birlikte başarma çabalarını gözler önüne serer.

### MIRACLE (MUCİZE)



Bu film, 1980 Kış Olimpiyatları'ndaki buz hokeyi turnuvasında ABD'nin efsanevi zaferini anlatır. ABD takımının, favori olarak gösterilen Sovyetler Birliği'ni yenme mücadelesini ve bu galibiyetin ulusal birliği yeniden canlandırmasını konu alır.

Arş. Gör. Selim AKMAN

## THE BLIND SIDE (KÖR NOKTA)



Michael Oher adındaki bir genç, şanssız bir çocukluk geçirmiş ve sokaklarda yaşamış biri olarak karşımıza çıkar. Bir ailenin ona evini açması ve onu korumasıyla birlikte Amerikan futbolunda yeteneklerini keşfeder. Bu gerçek hikayeye dayanan film, aile, dostluk ve başarı hikayesini anlatır.

## RAGING BULL (ÖFKE İKLİMİ)



Bu film, boksör Jake LaMotta'nın gerçek hayat hikayesini anlatır. Robert De Niro'nun performansı ile dikkat çeken film, LaMotta'nın boks kariyerindeki yükselişini, düşüşünü ve kişisel çatışmalarını ele alır.

## BELGESEL KÖŞESİ

Arş. Gör. Selim AKMAN

### THE LAST DANCE (SON DANS)



Bu belgesel, 1990'ların Chicago Bulls takımının efsanevi basketbolcusu Michael Jordan'ın kariyerini ve takımın altı şampiyonluk kazandığı dönemi anlatıyor. Jordan'ın liderliği, rekabetçiliği ve oyun tarzının yanı sıra takımın iç dinamiklerine de odaklanıyor.

### SENNA



"Senna", efsanevi Formula 1 pilotu Ayrton Senna'nın hayatını ve kariyerini anlatan bir belgeseldir. Senna'nın sürüş becerileri, tutkusu ve yarış pistindeki olağanüstü yetenekleri vurgulanır. Aynı zamanda Senna'nın ölümcül bir kaza sonucu yaşamını yitirmesinden önceki son dönemine de odaklanır.

### FREE SOLO



Bu belgesel, dağ tırmanıcısı Alex Honnold'un El Capitan adlı devasa granit kaya duvarını "free solo" olarak tırmanışını konu alıyor. Free solo tırmanış, tırmanıcının herhangi bir güvenlik ekipmanı veya halat kullanmadan tırmanması demektir. Belgesel, Honnold'un hazırlık sürecini, zorluklarını ve kararlılığını gözler önüne seriyor.

## BELGESEL KÖŞESİ

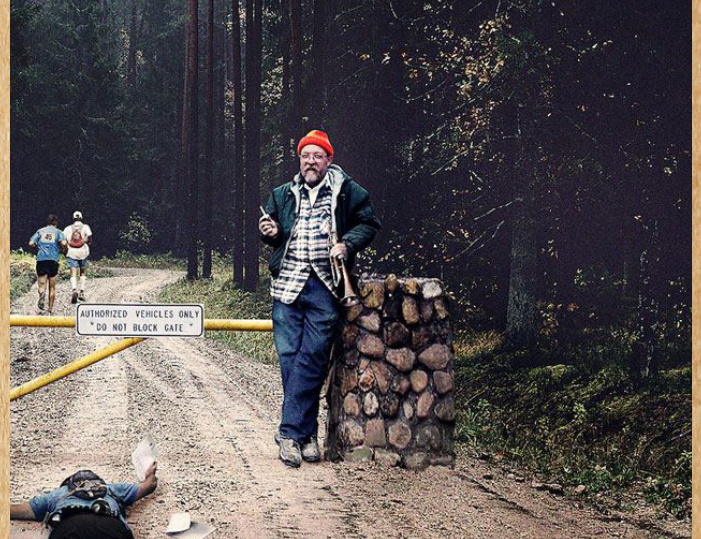
Arş. Gör. Selim AKMAN

### ICARUS



“Icarus”, yönetmen Bryan Fogel’in kendi doping deneyimini konu alan bir belgeseldir. Fogel, bisiklet sporunda daha iyi performans elde etmek için doping kullanmaya başlar ve bu süreçte Rusya’daki spor dünyasının derinlemesine bir karanlık tarafını keşfeder. Belgesel, doping skandallarını, uluslararası sporda adaletsizliği ve hileleri sorgulamaktadır.

### THE BARKLEY MARATHONS: THE RACE THAT EATS ITS YOUNG



“Barkley Maratonları: Gençleri Yiyen Yarış” Bu belgesel, Barkley Maratonları olarak bilinen, son derece zorlu bir ultra maraton yarışını anlatıyor. Yarış, Tennessee’deki ormanda düzenlenir ve katılımcılar 100 mil (160 km) boyunca dağlık arazide koşar. Belgesel, bu eşsiz yarışın tarihini, katılımcıların mücadelesini ve dayanıklılığını izleyicilere aktarıyor.



## Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu



# KÜNYE

### Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Doç. Dr. Mehmet SOYAL

**BESYO Müdürü**

Doç. Dr. Taner ATASOY

**BESYO Müdür Yardımcısı**

Öğr. Gör. Tekmil Sezen GÖKSU

**BESYO Müdür Yardımcısı**

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

**Eğitim - Öğretim Koordinatörü ve  
SBUAM Müdür Yardımcısı**

### Bülten Ekibi:

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

**Bülten Danışmanı**

Öğr. Gör. Tekmil Sezen GÖKSU

**Bülten Danışmanı**

Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI

**Görsel Tasarım ve İçerik Editörü**

Arş. Gör. Halis Egemen MERDAN

Arş. Gör. Ömer AKSOY

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

Arş. Gör. Bilal GÖK

Arş. Gör. Mustafa DEMİR

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

Arş. Gör. Ali KAYA

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Arş. Gör. İncinur HANİK

Arş. Gör. Selim AKMAN